

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ
TA`LIM VAZIRLIGI

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedgogika instituti

Jismoniy madaniyati fakul`teti

Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
(5112000)

3- D kurs talabasi Artikbaev Shamshetdin Srajadinovichning
«**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi**» fanidan

KURS ISHI

Tema: Chidamlilik va uni rivojlantirishning
jismoniy tarbiyasi

Bajargan.

Sh. Artikbaev

Qobillagan.

T. Iskenderov

NUKUS-2015 yil

1. Kirish

2. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

3. Sifatlarni rivojlantirishda tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari.

4. Xulosa

5. Adabiyotlar

KIRISH

Jismoniy tarbiya ta'limi jaraenida «uqitish» muhim urinni egallaydi. Bu jaraenda harakat faoliyatini eki uning ma'lum bulagini bajarishga urgatiladi, bu harakatni mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ushbu jaraen. Uz navbatida shug`ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirilishi tarbiyalanishiga olib keladi. Demak jismoniy tarbiya jaraenida ta'lim maxsus bilim va harakatni bajara olishni uzlashtirish va uni uqvchiga quyishdir, eki jismoniy ma'lumot berishdir.

Uqitish praktikasida «harakat faoliyati ta'limi», «harakatka urgatish», «harakat malakasi», «harakat kunikasi», «nazariy bilim», «qila bilish», «tarbiyalash», «rivojlantirish» va hokazodek atamalardan foydalaniladi. Maqsad bitta u ham bulsa, yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berishdir.

«*Harakat faoliyatini urganish*» (eki jismoniy mashqni),-nisbatan qisqa pedogogik vazifadir. «Harakat faoliyatini urganish» (eki jismoniy mashqni uqitish) atamasi harakat faoliyati aniq bulib uning nazariy bilimi berilgandagina qullaniladi.

Harakat faoliyatining tarkibiga bir necha harakatlar kiradi, undan bu atmaga loyiq bulgan «harakatlarga urgatish» iborasi qullaniladi. Harakat faoliyatini urgatishda (uqitishda) harakat malakasi shakllanadi, kunikma vujudga keladi, bir vaqtning uzida muvofiq jismoniy harakat sifatlari, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bug`inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedogogik jarenda e'tibor aniq bir narsaga, ta'limga (malakani shakllantirishga) eki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini uqitishning xususiyatlari. Harakat faoliyatining uqitish jarenida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qushib hal qilinmay, sog`lomlashtirish vazifasi ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoen bulmaydigan sog`lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini uqitishda erkin namoen buladi.

vositasi

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni uzaro bog`lik bulib, bir-birini taqoza etadi. Mazmunining shakliga nisbatan asosiy rol ni uynaydi. Masalan har qil masofada tezlik sifatining namoen bulishi yugurish texnikasining ham turlicha bulishiga sababchi buladi, (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing xolati va h k). Shakl mazmunga ta`sir kursatadi. Aniq ma`lum bir harakat uchun namoen bulaetgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqin bajarishdagi malakaga ta`sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi bir biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqliliga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyatining asosiy muammolarilidir. Bu muammo qisman harakat malakasi va kunikmasi, shuningdek jismoniy sifatlariga ham ta`luklidir.

Jismoniy mashq texnikasi. Har qanday harakat akti harakat faoliyati tarikibidan ikki narsani

- a) bajarialaetgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad.
- b) harakat vasifasini hal qilish usulini farqlash kerea buladi.

Kupincha bil hil harakat turli uslubiyatlarda bajariladi, masalan balandlikka sakrashda plankaga tug`ridan, chap ung tomonlardan yugurib kelish va plankaga yaqin eki undan uzoqdagi oeq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida kayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal tish usuli mavjud buladi.

Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyati)ni jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika-grekcha suz bulib «bajara olish san`ati» degan ma`noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim uzgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija kursatish garovi bulib unga sportchilarning tinimsiz ter tukishi orqali erishiladi. Sportchi ning jismoniy taergarligini ortishi eki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni kursatuvchi kursatkichlarining turli tumanligi (son suyagini kaltali eki uzunligi elka suyagi ulchamining turli xilligi va h k) sport turi-jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari eki detallarini uzgarishiga, almashishiga sabab bulishi mumkin.

Texnika uning a s o s i , z v e n o l a r i va d e t a l l a r i g a bulib urganiladi.

T e x n i k a n i n g a s o s i deganda harakat vazifasini bajarish uchun kerak buladigan harakat faoliyati tizimining uzak qismi tushuniladi. Qullangan usullar tananing qismlarini uzaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlariga (kuch tezkorlik, chaqqonlik, musklar egaluvchanligi va bug`inlar haraaktchanligi)ning keraklicha namoen amaliytda unumli kullanishi mumkin va uzoq vaqt uzining haetiy-amaliyligini saqlab

qoladi. Masalan balandlikka sakrashning «Fosberi-flon» usuli samarali bulsa ham hozirgacha kupchilik sportchilar «perikidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi urganuvchilar uchun hozirgi kunda «qadamlab sakrash» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini uzlashtirishda kereakli samara beradi.

T e x n i k a n i z v e n o s i deyilganda bajaralagetgan haraaktning asosiy mexanizmi sakrashlarda-depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun erdam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bulaklar tushuniladi. Pedagogik jaraenida mashqning n a g i z i deb qaraladi. Texnikaning uzlashtirishi mashq texnikasining asosini urganish demakdir.

Texnikaning detali bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolarini zien etkazmaydigan kushimcha harakatlar eki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bulaklardir.

Masalan uzunlikka sakrashda kimdir tanaga texlik berishni keskin tezlanish bilan boshlaydi, qisqa musofaga yuguruvchi ham tusiqlar osha ham tusiqlarsiz yugurish yulkasida harakatlana oladi. Start uchun start kolodkasini urnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan farq qiladi, lekin bu detal mashqin asosiy zvenosiga zien etkazmaydi.

R a t s i o n a l s p o r t t e x n i k a s i. Ratsional sport texnikasining asosiy qoydasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan tuloqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib shu vaqtning uzida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi.

N`yutonning uchta qonuni mexanik harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida hulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoydalariga tayanib bulmaydi. Nimaga fizika qonuniga kura, imkoni boricha balandka sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni rosa chuqur urganish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba kursatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bulmagan yarim utirish bilan depsinishda depsinish oeg`ining tizza bug`inidan qisqagina bukish, sakrash samaradarliliga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakillariga ulardan biri bulmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga tug`ri keladi.

Darslikning harakatlarga xarakteristika bulimida ratsional sport texnikasining ayrim qonuniyatlari xususida suz yuritiladi. Quyida biz asosan *muskul kuchidan foydalanishning samaradarliga* tuxtalamiz.

Muskulning uta zuriqishini optimal yunalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yunalishiga iloji boricha yaqinlashtirishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zur

berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflanagan kuch samarasiz buladi, nayza rejalashtirilgan traektoriyada uchmasligi mumkin, past start olishda tananing og`ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan sung startdan chiqishning samarasi turlicha buladi. Hisoblashlar kursatmoqdaki, ikkala oeqdan 180 kg kuch birdan depsinish o`g` gradusdan start olganda, kuchning gorizontal yunalishi samaradorligi 55, 62 kg dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa depsinish kuchi samaradorli 105, 80 kg bulishi mumkin.

Harakat tezligini oshirish gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta`sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bulsa, tanani fazoda tazlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta`sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuchlik bilan ta`sir etish foydalidir. Oeqning tupga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga chtszib tup oralig`idagi masofa uzaytirilsa, oeq kaftining tegish tezligida oshirilsa, tupning zarbi kuchayadi. Yulning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta`sir etish vaqti qanchalik oz bulsa harakat tezligi shuncha yuqori buladi. Gavda qiyachiziq buylab tezlik oladigan bulsa shuncha kup ta`sir kuchi kerak buladi.

Tug`ri chiziq buylab harakat tezligi uchun qiya chiziq buylab harakat tezliliga nisbatan ta`sir kuchi oz talab qilishadi.

Kuch oshirilishning uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoyda N`tonning ikkita (enertsiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg`un) enertsiyani engish uchun kerak buladi.

Masalan shtangani kukrakka olishga harakat boshlash uchun oeqning va elkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni tuxtatish eki tinch turgan jism energiyasini ozgina bulsa da uzgartirish uchun yana qushimcha zuriqish talab qilinadi. Aslida bu zuriqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bular ekan.

Moodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi eki ushlanishiga yul quyilsa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bulib qolish mumkin.

Haraktlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik taergarligi yuqori bulgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol kuzga tashalanadi.

Harakatlar shunday bajarilishi lozimki, unda ishtiroq etaetgan muskullar guruhining ishi tugashi bilan navbatdagi muskullar guruhi harakatni davom ettirish uchun uz ishini ulab yuborsin. Bunga albatta. Kup mehnat (mashq) qilish orqali erishiladi. Uni ustiga navbatdagi harakatlar yanada tezlik oshirilishi bilan bajarilishi lozim, ustiga ustak oldingi harakatta ishtirok

etaetgan gavdaning ma`lum qismi uz harkatini tugataetgan eki havoda muallaq qolganda davom ettirilishi lozim.

Harakat sonining bir zvenodan boshqa zvenoga utkazish. Tana harakatini soni deyilganda, gavda massasining uning tezligiga kupaytmasi (mv) tushuniladi. Texnikasi oliy darajada bajaralaetgan jismoniy mashqning bajarilishiga nazarimiz tushganda, shuni kurish mumkinki, gavdaning olohida zvenolari harakatga bir vaqtning uzida emas, ma`lum ketma-ketlik bilan jalb qilinadi. Ayrim hollarda gavdaning katta massasi uzining kichik massasidan uzib oldinga ketadi, ayrim hollarda uning teskarsiga bulishi mumkin.

Ta`sir kuchiga aks ta`sir etish. Qarama-qarshilik konuniga kura, harakatlarning barchasida aylanma, borib kelish, uchrashish, bir-birini tuldirish (kompensatsi) dek harakatlar uzining aks ta`sirini engishi lozim.

Rezina bitum yugurish yulkasida, qum yulkaga nisbatan yuguruvchi kam qarshiliksiz harakatlanadi. Yadro turtuvchi mashqni bajarish paytidagi final kuch sarflashda erda ikki eki bir oegi bilan tayana olsagina kerakli natijani kursatadi. Juft bulib mashq bajaraetgan uz kuchini ikkinchi sherigining gavdasini aylantirish uchun sarflasa, keyingisi bu kuchga etarli darajada moslab qarshi kuch vujudga keltira olishi shart. Agar usha qarshi kuchni vujudga keltira olmasa mashqning effekti yuqoladi.

Ayrim jismoniy mashqlarni bajarishda qarshilikni vujudga keltirmasdan, aks qarshilikni susaytirish, ozaytirish zaruriyati yuzaga keladi. (voleybolchilarning yiqilishi-tupni kutib olishga intilish natijasida tupni ilib olishga erishish).

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat uqituvchilari, tutaxassis trenerlar, fizkul`tura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a`zolarin barchasi uz harakati va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olishi malakasiga ega bulishi zarur.

Jismoniy mashqlar bilan shuqullanish davomi da *harakat koordinatsiyasi* degan tushunshaga duz kelamiz. Bu sifatning shvkillanish ma`erining buzilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Harakat tananing fazodagi (bushliqdagi) holatiga qarab, harakat traektoriyasiga (yuliga), harakatning yunalishiga, harakat amplituadisiga (og`ishiga) qarab, bajarish uchun sarflangan vaqtiga, harakatning tezligiga, harakatni davomiyliliga (uzunliliga), tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida kayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyda tananing fazodagi holati, harakatning traektoriyasi (yuli) ga qarab tavsiflaymiz.

Tananing holati (pozasi), buqinlar-tananing qismlari (bulaklari) ning harakati fazoda harakatning ma`lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavdaning ma`lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim bulaklarini yig`ishtirilganligini, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz uzgarib turishi va h k lar uz navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikal holati-osilish va tayanishlar, gorizontol tayanishlar, gorizontol holatlar, gorizontol muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar h k lar. *Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari*, tayanib etishlar, enkaygan holda oeqlar bilan oldinga, en tomonlarga «qatta qadamlar».

Tananing ayrim bug`inlari harakatlari-inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini uzgarishi bulib, bukish va tug`rilashdek sodda harakat fazifalarini hal qilishga yunalish berishi mumkin. Individ harakat faoliyatida uning jismi bug`inlaridagi harakatlar bir vaqtning uzidagi, ketma-ket, qator, ohista bajariladigan navbatma-navbat, eki davomiyligi qisqa uzun bulgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bulgan harakat vazifalarni hal qilish imkoni yarailadi.

Harakat koordinatlari-tug`ri chiziq va burchak ulchovlarida aniqlanadigan tananig boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning eki uning bulaklarini nisbatan qaerdaligi (start chizig`i, gimnastika jihozi, uni uqi va boshqalar) ga nisvatan anaqlanadi.

Tananing holatlari ichida magqni bajarishni boshlashdan oldingi holat-«*dastlabki holati*» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini uzlashtirish eki bajarishda muhim ahamiyat texnikasini uzlashtirish eki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomiya-fiziologik vazifani hal etish e`tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy erdam beradi.

Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun jng optimal holat bulib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga kulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start» darbozabon uchun «tupni kutish holati» va h k lar.

Bu holatlarni akademik Uxtomskiy o p t i m a l h o l a t deb atadi. Kurinishidan dastlabki holat osoyishta bulsa ham aslida organizm energiya sarflash bidan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puxta taergarlik kuraetgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda olmashinuvidek keng fiziologik jaraen avjida buladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq

bajarishdagina ahamiyat katta bulmay mashq davomida tanani qanday holda (holatda pozada) turishi muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marofonchi, chang`ida, kon`kida yuguruvchilarning gavdalarini vertikaligini ma`lum gradusga etgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma`lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy eki salbiy ta`sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bulaklari) holatlari biomexanik, maqsadga yunaltilgan bulibgina qolmay (kon`kida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikachilarning harakatlari) harakatni kuzataetganlarda eki uni bajaruvchilarda estetik his tuyguni shakillantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketma ketligi, erkinligi qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaliliga bog`liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni urgatish jaraenida, hatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rollarni aniqlash va tuzatishda muhim rol uynaydi.Harakatning yuli (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini uzlashtirishda, uni namoyish tanalishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yulining qanday shakldaligi,

yunalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (eki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. Inson organizmning anatomiyasini turlicha ekani bir hil harakatni har bir hil individ uchun turlicha harakat yulini tanlashni taqazo qiladi.

Harakatning shakliga qarab ularning tug`ri chiziq buylab bulishi mumkinligi aniqlanadi. Kuzatishlar shuni kursatadiki, individning harakati hech qachon tug`ri chiziq buylab bulmas ekan. Oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhini turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularning organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bulib, tananing ma`lum bulaklardagi harakatlarni bajara olish imkonning yaratilididir. Masalan bakschi zarbasi uchun elka muskullarining ma`lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bulgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yunalishi-mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bulgan harakat uchun kerak bulgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi: qullarni tarsakdan kukrak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan holda «ro`vok» larning bajarilishi kukrak muskullarini taranglatadi va bushatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq uz ahamiyatini yuqotadi. Basketbol tupini savatga tushirish uchun tupning yunalishi olti gradusdan turt gradusgacha uzgartirish tupni savatga tushishi imkoniyatini yuqqa chiqarishi mumkin.

Amaliyda harakatning yunalishi tananing saxiga eki biror muljaliga qarab belgilanadi. Qulni oldinga kutarishda bir gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yunalishini

belgilaymiz. Yadroni ma`lum balandlikka urnatilgan «planka» ustidan oshirib turtishda bizga muljal bulib planka xo`zmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, unga-chapga, toman yunalishda harakat qiladi.

Harakatni amplitudasi-harakatning og`ishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan ung va chopga og`ishi (graduslari) tushuniladi. Bihda esa tananing ayrim qismlarining og`ish harakati tushuniladi. Tug`ri yunalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (o`5sm) eki shartli belgisiga qarab, yarim tula utirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi usha tananing bug`inlari elastikligiga bog`liq buladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida ruy beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida buladigan ishlar harakatning ampiludasiga bog`liq. Katta quzg`alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi quyilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoen bula olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga kura ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini eki uni ayrim bulagini ma`lum vaqt birligi ichida fazoda urin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga-tezldik yul uzunligini tananing eki uni ma`lum qismini shu yulni bosib utish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan ulchanadi. Tezlikni aniqlashda metr soniyadan (m/s) foydalaniladi.

Yulning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir hil bulsa, bu harakat maromli *t e k i s h a r a k a t* eki yulning ayrim nuqtalarida tezlik har-hil bulsa, bu harakat maromsiz *n o t e k s h a r a k a t* deb tushuniladi.

Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi *t e z l a n i s h* deb ataladi.

Harakat *i j o b i y* va *s a l b i y* ham bulishi mumkin. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat *k e s k i n h a r a k a t* deb nomlanadi.

Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, teznikasi tug`ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez eki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bulmaydi. Notug`ri bajarilgan mashqlar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda *harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay,* uning ayrim bulaklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi.

Yuqoridagilar, bug`inlarning uzun-kaltaligi, tashqi muhit ta`siri qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog`liq bulib tezlikni namoen qilishda etakchi urinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bulishi yuqori kursatkich omilidir. Tezlik namoen qilishdan kura uni ushlay olish (musoboqa, mashq bajarish davomida) muhim rol uynaydi. Tezlikni oldindan rajalashtirilgan jadval buyicha ushlay olish muntazam mashg`ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi. Harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini uzgartirib, ya`ni bajarilish vaqtini ozaytirib eki kupaytirib, darsning umumiy nagruzkasiga ta`sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda qulosh otish, chanqida sirqanish va h k).katta ahamiyatga ega bulib, bajarilaetgan ish eki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat tsiklining qaytarilish chistotasi eki ma`lum vaqt ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi mitutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 20-40 marotaba buladi. Tempi bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qulni bir tempda turli balandlikka kutarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qul harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarinig uzunligi bir hil bulmasada, qadam chistotasi bir maromda bulsa yugurish tezligi ham turli hilda buladi.

Harakat ritmi deganda, aktiv muskul zuriqishi va taranglashining ma`lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog`liq holda namoen buladigan xarakterli tamonlarini tushunamiz. Bu hususiyat har qanday tuliq harakat aktida mavjud buladi. Shunday qilib harakat ritmining fazoda ma`lum vaqt davomida zuriqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan tug`ri va uz urnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin. Har qanday, hatto natug`ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bulaklarining uzun qisqaligiga bog`liq) ma`lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, tug`ri, yuqori natijaga olib keluvchi eki noratsional, natug`ri natija samarasini pasaytiruvchi bulishi mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bulaklariga nisbatan urg`u beradigan, e`tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (harakat) ning borligi ularning urin almashinuvini ma`lum vaqt intervalida takrorlanishdir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli kursatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zuriqishning tug`ri va uz vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aktsent (e`tibor) beradigan qismiga eng kuchli zuriqish tuplanadi. Bu zuriqishdan kelib chiqqan harakat ma`lum vaqt passiv davom etadi. Aktsent berilgan davrning intensivligi

qanchalik kuchli bulsa, ish samarasi shuncha yuqori buladi, harakatning passiv fazasidan tuloqonli foydalanish mumkin.

Trenirovkalar ta'siridan zuqriqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi, chuzilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda buladi. Har qanday aniq harakat faoliyatli ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin uni har qanday ritmga ham abstrakt holda qullash mumkin buladigan «ritm» deb qarash natug`rividir.

Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga xarakatni bajarishda uz ritmi buladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasi chiqmasligi kerak. Shunga kura, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog`laydi, harakatni tezlashtirish eki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli uzgarmaydi.

Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob`ektiv qonunlari asosida shakillantiriladi va boshqariladi.

Ta`lim jaraenida shug`ullanuvchi eki uquvchiga harakatning aktsent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zuriqishni tuplab, uni ishlataolsa, asosan ishlaetgan muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natija esa yaxshi buladi. Yuqori malakali sportchilar, tsirk artistlari mashq bajarishdagi uzlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aktsent beradigan qisminigina katta zuriqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi eki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan kuchlarni i ch k i va t a sh q i kuchlarga bulamiz.

I ch k i k u ch g a:

a) harakat tayanich apparatining passiv kuchi-muskulning elastikligi va boshqalar~

b) harakat apparatining aktiv kuchi-muskulni tortishga olish kuchi~

v) reaktiv kuchlar-tana muskullari zvenolarining uzaro munosabatida vujudga keladigan, yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoen buladigan kuch.

T a sh q i k u ch~ - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar~

a) tananing uz og`irligi (vazni) dan vujudga keladigan kuch~

b) tayanish teaktsiyasi kuchlari~

v) tashqi ta'sir qarshiligi (suv, havo) ni engish va jisman tashqi ta'sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoen qilish, inertsiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyda harakatdagi tananing qismini biror tashqi ob`ektga jismoniy ta`siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va

qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyda harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi.

a) t u g` r i h a r a k a t l a r, qaysiki yunalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan quyilgan harakat vazifasiga mos keladi~

b) n a t u g` r i h a r a k a t l a r, ya`ni qisman bulsada, quyilgan harakat vazifasiga muvofiq bulmagan harakatlar~

v) t e j a m l i h a r a k a t l a r, kuzlangan maqsadga minimal darajada kerak bulganlari~

g) t e j a m s i z h a r a k a t l a r, ortiqcha kerak bulmagan muskul zuriqishi orqali bajariladigan harakatlar~

d) j a d a l l i k bilan bajariladigan harakatlar~

e) k u c h n i y a q q o l n a m o e n bulishini talab etadigan harakatlar~

j) s u s t harakatlar~

Sifat jihatidan ayrim harakatlarni suz bilan ifodalab bulmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga qieslab tushuntiriladi.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish-uni turkumlash ya`ni ularni alohida ajratilgan hususiyatlariga kura guruhlash tushuniladi.

Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda usha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigina e`tibor berilagan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi uzgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham uzgargan, bu esa uning omillarining ham uzgarishiga sabab buldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash-pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotstsi va Shpisning XVhhh asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar. Demak davr uzgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari uzgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik hususiyatiga qarab klassifikatsiya qilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining kurinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yunalishini torroq bulishiga olib keldi.

Sokol gimnastikasi jismoniy mashqlarning tashqi formasiga qarab sport jihazida bajariladigan, sport jihazisiz bajariladigan mashqlar bulgan yangi jismoniy mashqlar guruhlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bu turkumlarning birida uz urnini topar edi.

Frantsuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab, yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og`irlik kutarish mashqlari, uloqtirish, suzish, xujum va ximoya qilish mashqlari deb turkumlanadi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi ham keng qamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomik, vrachi pedogogik P F Lesgaft ishlab chiqib, maktab eshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun muljalladi va quyidagicha asosiy guruhlariga buldi.

1. Sodda mashqlar.
2. Murakkab mashqlar eki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar
3. Fazodagi holatiga eki muskul ishining bajarilish vaqtiga kura bajariladigan mashqlar
4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning turkumlanishi kursatib turibdiki, P F Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik printsiplarga yunaltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini tulakonli uz tarkibiga sig`dira olmagan. Hozirgacha tuliq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq Sovet jismoniy tarbiya tizimi ham vazifani uddalay olmadi.

Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi. Tarixan jismoniy mashqlar - u y i n l a r tarzidagi, g i m n a s t i k a kurinishidagi, s p o r t va t u r i z m mashqlariga turkumlangan edi.

Uyinlar , gimnastika sport turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida uz ahamiyatini yuqotgani yuq. Kupchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq har doyim uzgarishda.

Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr utishi bilan uz urnini uzidan progressiv bulganlarga bushatib bermaqda eki usha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jaraenida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak uyin gimnastika mport turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda natug`ri fikr tug`dirish mumkin. Chunki sport turkimiga kirgan yugurish, yurish sakrashlar jismoniy mashq sifatida uyinlarda, gimnastika tarkibida turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar bir biri bilan uzaro uzviy bog`liq holda foydalaniladi.

U y i n a t a m a s i hilma hil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat uyini va boshqalar. Madaniyat sohasi buyicha esa, akter uyini, olimpiada uyinlari eki sport uyini bularning hammasi hilma-hil ma`no beradi.

Uyin tarixiy tuplangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. Uzining haetiy ahamiyati orqaligina jamiyatda uziga qiziqish uyg`otadi va ayrim odamlarni uziga tortadi.

Uyin faoliyatida odam uzini urab olgan muhit bilan uzgacha alohada, bir maqsadqa yunaltirilgan faoliyatda buladi va jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Mexnatdan farqli ularoq, uyin paytida moddiy ne`mat bevosita foydalanmaydi. Uyin sharoitida hilma-hil harakatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa uynovchining uz his-hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Uyin faoliyatining umumlashishi yana shunga solib keldiki, uyinchi uz hohlagan harakatdan tashqari uyin qoydasi eki uyinchilar fikri bilan hisoblashishga majbur. Uyinning yana shunisi borki, uni uynashingizga biror qarshi ham emas eki boshqa birov majbur ham qilmaydi. (professionalizmdan tashqari) Yuqoridagi hususiyatlar hamma uyinlar uchun umumiy bulgan hususiyatlardir.

Materialistlar uyinga kuyidagicha qaraydilar: uyin bu tarbiya ta`sirida shakillangan jamiyat mahsuli va insoniyatning yagona intilishidir. Demak uyinni jismoniy tarbiya jaraenida hilma-hil harakat malakalarini egallashda eki haetiy extiejni qondirishda vosita qilib olish befoyda ish emas.

Uyinni jismoniy tarbiya jaraenida inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va haetiy zaruriy harakat malakalarini egallash, shuningdek harbiy amaliyda qullash uchun omil qilib olish xato bulmaydi. Chunki uyin paytida kutilmaganda bajarilishi lozim bulgan harakatlar, taqlid qilish eki qisqa vaqt ichida yugurishdan sakrashga utish, tuxtash ayrim harakatlarda chaqqonlik qilish, tusiqlardan utish kuzatish eshitish-bular hammasi haetiy sharoitlarda kerak bulgan sifatlarini tarbiyalaydi.

Uyin haetiy zaruriy harakat malakalarini bir tekisda rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasini va unda qul kuchi sarf qilmay, kerak bulgan payitda zarur bulgan tempga, ritmga kiradi va ham chaqqon ham tez bajaradigan harakat vazifalarini hal qiladi.

A S Makarenkoning aytishicha, uyin insonda haet uchun kerak bulgan psizik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi. Uyinni tug`ri boshqarish uyinchilarda kollektivizm ruhini, faollikni, tashabbuskorlikni, javobgorlikni uz ustiga olish eki uz maqsadi yulida hamma qiyinchiliklarni engish, uzini tuta bilash harakatni ongli bajarishdek tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Hozirgi kunda uyinchilar soniga qarab yakkama-yakka, jamoa bulib, kupchilik (omma bilan) uynaydigan uyinlar mavjud. Bu esa pedogogika va haetda h a r a k a t l i uyinlar va s p o r t uyinlari sifatida tarbiyaviy vosita bulib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli uyinlar komandali, komandasiz uzining ma`lum sport maydoniga standart qoydasiga ega bulmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini uz ichiga olgan uyinlardir. Ular asta sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport uyinlariga aylandi. Demak, sport uyini ham harakatli uyindir.

Sport uyinlari uzining qat`iy uyin qoydalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. Uyin paytida vazifalarni bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu uyinlar buyicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. Uyinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport uyinlari muntazam usishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi).

Jamoa bulib uynaydigan harakatli uyinlar uch turga bulinadi.

a) uyinchilarni jamoalarga ajratmay uynaydigan uyinlar

b) jamoali uyinga aylanib ketadigan uyinlar

v) jamoalarga bulib uynaladigan uyinlar (barcha sport uyinlari kiradi)

Keyinchalik esa uyin uyinchilarning uzaro faoliyati shakliga kura (komandali uynaladigan uyinlar) quyidagilarga bulinadi.

a) uyin paytida raqib komanda uyinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay uynaladigan uyinlar-voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h k.

b) raqib uyinchilari bir-biriga tegishi bilan uynaladigan uyinlar, futbol, basketbol, regbi, xokkey, boks va h k lar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari uyining shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat a`zolari har tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jaraenida undan foydalanganlar.

G i m n a s t i k a - uyinlar sport turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli haetiy faoliyat uchun umumiy jismoniy taergarlikni berishdir. Bundan tashqari uzining gavdasini tuta bilishi eki tananing a`zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni tug`rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon halqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy urganilib keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini uzida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada barcha jismoniy mashqlar qullanilishi mumkin. Aslida quyidagi mashqlar kurinishida qullaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yullari gavgdani tug`ri tutish, komandalarga buysininh, qaddi-qomatni rostlash va boshqa vazifalarni hal qiladi.

b) asosiy jismoniy mashqlar. Bu mashqlar tananing hamma qismlariga umumiy eki ayrim ajratib olingan qismlarini rivojlantirishda qullaniladi, harakat malakalarining tez shakillanishi uchun kulaylik yaratadi.

v) erkin mashqlar. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug`ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushaetganligini eki uning nafasatli, guzalligini kurib inson harakatlari zahirasining juda betakror ekanligini shohidi bulamiz.

g) zaruriy haetiy-amaliy mashqlar, yurish, yugurish, sakrash uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk kutarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, perekladinada, brus`yada, kon`, halqada, yakkanchupda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch chaqqonlik, bug`inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi

e) akrobatika mashqlari qulda turish, enbosh tomonga tanani bukmay aylanish «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bulib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy haetiy harakat va kunikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy taergarlike uchun etakchi vositadir

j) badiy gimnastika raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bulib, uz ichiga yurish, sakrash egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qushib bajarish tushuniladi, va u sportning alohida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tiximi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilaetganligi, yangilanaetganligi, yarimlari mustahkamlanaetganligi va takomillashaetganligini kursatmoqda.

1948 yili bulib utgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferentsiyasida gimnastikaning haetda amaliy qullanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar.

Asosiy gimnastika vazifasi umumjismoniy taergarlikni yulga quyishdir. Asosiy gimnastika mashqulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, haetiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shug`ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bulishini ta`minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom eki uyqudan sung utkaziladi. eshi utganlarda ertalabki gimnastika

yakkama yakka eki guruh bulib utkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi

Sport yunalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayergarlikka va sport mahoratini oshirish mqasadida qiyin harakatlar qilish san`atini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar brus`yadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) breвно va har qil balandlikdagi brus`yadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiy gimnastika- akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa uzining maxsus yullari bilan had etladi. Asosiy mashqlari musitqa bilan bog`liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qushimcha turlariga - sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikai kiritilgan.

Sport gimnastikasi shug`ullanaetgan sportchiga uzi tanlagan sport turida uz mahoratini egallashga erdam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus taergarlik jaraenida qullaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xujaligi korxonalarida muassasalarida fizkul`tura tanaffusi va ishdan avval gimnastika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yahshi uylga quyishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalaridagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport suzi avvaliga uyin ma`nosida tushinilar edi, keyinchalik esa kungil ochish vositasi deb qarala boshlagan. Chunki shug`ullanuvchilar faqat uzaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha sportda yuqori natijalarga erishish eki musobaqada g`olib chiqish, kungil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta`lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bulgan haet uchun keraksiz no`arsa deb baho berildi. (Lesgaft, 1909, Ebber 1925, Gaulgoffet va Shtreyxer, 1920).

Sport kup qirrali ma`noga ega bulib, ijtimoiy haetning maxsulidir. Jamiyatda sportning ahamiyati uning jismoniy tarbiya jaraeni bulganligi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san`atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jaraenida vosita tarzida qullanmoqta. Jismoniy tarbiyada harakat qobiligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil urnatilaetgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilaetgan

izlanishlar, yangi boyitmoqda. Bu esa kuplab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubietining yangi ilmiy-amaliy konuniyatlar bilan boyitilganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qushni qardosh mamlakatlar bilan uzaro dustlik va hamjihatlik urnatishdek musobaqalar paytida chin insoniylik xislatlarini chuqurroq namoen etishni yuzaga chiqarish vazifasini yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bulaoladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan kuproq uquvchilar talabalar arsiya va flot xizmatchilari shug`ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va haetiy taergallikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy urinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funktsiyasini uzgartirish ushun emas, yashash moddiy ne`mat yaratish uchun shug`ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obru qozondi, haetiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: engil atletika, og`ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis velosport, voleybol, suvda tup uyini, sport gimnastikasi va boshqa Osie, Ovrupa, Jahon chempionatlari Olimpiada uyinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari sportning milliy turlari deb atalmish, uz xarakteriga kura haetiy-amaliy harbiy-amaliy turlari tarbiya jaraenining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm reja asosida oldindan muljallangan saehat, ekskursiya, poxod, tog`ga chiqishi va sayrlardan iboratki, bunda biror ne`mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yunaltirgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning saehatlaridan ma`lumki, ular uz saehatlarini moddiy qiymat yaratishi maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jaraenida esa uning hususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik saehatlarda tabiatning ma`lum tusiqlaridan utish kishilarda aqliy, jismoniy, ahloqiy-estetik xislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qursmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Saehatda tog`, dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va kunikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa amaliy sharoitda qullanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga kura, ular haetiyliigi va amaliyiligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy hususiyatlarga ega.

1. Haetiy amaliyligi hususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, muljal olish, yulni tanlash va uni tug`ri topish, haritani uqiy olishdek qator malakalarni shaklantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bulgan xislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayerlanish va safar davomida barcha faoliyat, amaliy ahamiyatga ega bulgan yurish, yugurish tusiqlardan oshish va boshqa haetiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug`ullanuvchiga ma`lum darajadagi jismoniy tayergalikka ega bulish talabini quymaydi. Shunisi bilan u sportga uhshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining rel`efiga qarab ta`sir kursatadi va uning ta`siri turlicha bulishi mumkin.

6. Turizmدا kuch sinashish, musobaqalashishi asosiy urinni egallaydi.

7. Turistik sahatlar qatnashchilari uzlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 eshdan yuqori, tajribaga ega bulgan kishi bulishi shart. Turizmدا rahbarning uzi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma`lum qushimcha vazifalarni bajaradi: turistik sahat marshrutini qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini urganadi, jihozlarni kurib chiqadi va amaliy masalalarni hal qiladi.

Sahat katnashchilari esh sayehlar bulsa, ularga 19 eshdan kichik bulmagan mutaxassis yuriqchi etib tayinlanadi. Sport gimnastikasida esa faoliyatda rahbarning uzi aynan ishtirok etmaydi.

8. Turizm mashg`ulotlarinin asosiy formasi p o x o d d i r. Poxadda turizm paytida bilish kerak bulgan barcha harakatlarning shakl va uslubilari qullaniladi, bu bilan haetiy-amaliy malaka va kunikmalar. Ulkani urganishga oid nazariy bilimlar shakillanadi, suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlab tusiqlardan oshish va boshqalar uzlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida tabiiy tusiqlardan utish, yuk kutarishni jismoniy mashqlar bilan qushib olib borish tavsiya etiladi.

1960 yillargacha qator mualliflar (A D Novikov, L P Matveev, B A Ashmarin va boshqalar) tarbiya jaraenida qullanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi beligilariga kura turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jaraenida qullaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudiga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig`may qolaboshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, uyinlar, sport eki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

Jismoniy mashqlarning ta`sirini belgilovchi omillar Hozirgi kunda jismoniy mashqlar xarakat faoliyatdagi xususiy beligilariga qarab , ya`ni j i s m o n i y s i f a t l a r n i -

kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va bug`inlar xarakatchanligini yangi pedogogik turkumini amaliyeta shakllantirib guruhlarga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni alohida ajratib olib tarbiyalash eki jismoniy tayergarlikdagi nuqsonlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qulaydir. Boshqa tomondan esa, u eki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlari lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va `oshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Shunday qilib hozirgi kunda jismoniy rivojlanish, jismoniy tayergarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga kura ham amaliy ham nazariy bilim (ma`lumot) `erish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi.

-asosiy (eki musobaqa), ya`ni uquv dasturlari asosida urganilishi lozim bulgan vaoliyatlar.

- Yullanma beruvchi mashqlar-ya`ni nerv muskul zuriqishi, tashqi tmondan uxshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan uzlashtirilishi lozim bulgan harakatlarni uzlash tirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir. Bu turkumdagi mashqlarnin xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish su`niy ravishda ajartiladi. Aslida bu jaraen bir-birini taqoza etadi. Bular ta`limning har qaysi etapi uchun etakchi vazifani hal etishga erdam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

- alohida muskul guruhlarini *rivojlantirishiga qarab ham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi*: buyin, elka kamar, bel-enbosh harakat tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual juft bulib, utirgan, etgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bulishi mumkin.

Sport turlari buyicha jismoniy mashqlarni turkumlash. Uz navbatida, har bir sport turi uz mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport uyinlari-futbol, basketbol va hokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarni jismoniy mashqlarning pedogogik klassifikatsiyasi deb ham atay boshladilar.

Biomexanikada-statik, dinamik, tsiklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan, harakatning tuzilishi eki bajarish holatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruhлана boshlandi.

Fiziologiyada - maksimal, submaksimal, me`erdagi va me`erdan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyeta foydalanilmoqda.

Sifatlarni rivojlantirishda tabiatning sog`lomashtiruvchi kuchlari

H a v o, q u e s h n u r i, s u v jismoniy tarbiya jaraenida tabiatning sog`lomashtiruvchi kuchlari tarzida tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Haetiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne`mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga kunikish, tayer bulish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in`omi-havo, suv, qesh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jaraenida tabiatning sog`lomashtiruvchi kuchlaridan foydalanib (ochiq havoda, qesh nuri ostida) jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashqulotlari olib boriladi. Chumilish oftobda toblanish, havoning issiq-sovug`i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta`sir kursatadi. Mashqulotlar davomijda bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyati bor.

Jonajon respulikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holati barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog`lomashtiruvchi kuchlari va ulardan foydalanishning ilmiy ososini ishlab chiqishni taqozo etadi. Odatda qesh nurida toblanish-undan foydalanishi soat 10. 00 dan 12. 00 gacha bulib uning ya`ni qesh nuri tarkibidagi ul`trabinafsha nurlarni turli eshdagilar aohida ajratilgan uslubiyati ilmiy ishlamagan. Ayrim holda chiniqishning bu usulidan 16.00 - 17.20 gacha foydalaniladi. Bu vaqtning ham turli hil esh va jinsdagilar uchun individual hususiyatlarini hisobga olgan tarzdagi uslubiyati mavjud emas.

Jismoniy mashqlarning me`eri, yuklamaning umumiy miqdari, mashqning intensivligini e`tibordan chetda qoldirish tabiatni sog`lomashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shug`ullanuvchilarga qesh vannasi, suvda chiniqishning nazariy yuilimlarini berish va ulardan sistemali foydalanish. havoning uzgarishi organizmning issiq-suvuqqa, keskin uzgarishi orqali organizmni kesikn uzgarishlarga moslashuvini oshirish, tabiatni sog`lomashtiruvchi kuchlaridan foydalanish jaraenini samaradorligini oshiradi.

Chiniqtirish individning eshligidan amalga oshirilishi lozim. Har tomonlama chiniqtirish uchun tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qushib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta`sirlariga organizmning qarshilik kursata olish qobiliyatini oshirishi hozirgi kunda ilmiy-amaliy isbotlangan.

Jismoniy tarbiya jaraenida erishilgan chiniqishning samarasi «kuchuvchan» buladi, ya`ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat harbiy xizmat) da namoen buladi va jismoniy tarbiyaning haetiy amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me`ersiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatidagi turli xil uzgarishlarga oson moslashtiradi.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi tadbirlarini uz ichiga olib, mehnat gigenasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning faktorlari va mashq boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mashq qilish, trenirovka) mashqulotlari gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqozo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta'minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyi-boshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qullash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson haetiy faoliyatining organik qismiga aylansigina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yunaltirilgan printsiptni amalga oshirishning imkoni buladi. Boshqa tomondan, kerak bulgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bulgan samarasini beradi. Gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini tula qonli hal qilish uchun ahamiyati katta.

Pedagogik jaraen qanchalik puxta tashkilanmasin, ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiet talablariga jabov bermaydigan joy va jihozlar bilan utkazilsa, ular albatta samarasiz buladi. Mana shuning uchun maktabgacha eshdagilar, maktab eshidagilar, kasb xunar akademik litseylar, gimnaziylar, kolledjlar uquvchi talabalarining jismoniy tarbiyadan Davlati ta'lim standartlarida gigienaga oyd bilimlar mazmunini ifodaluvchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jaraenidan tashqaridagi insonning tarbiya jaraenini tarkibidagi vositalardir.

Хулоса

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bulib, u tarixan gimnastika, uyinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jaraening vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi ongli ravishda bajariladigan ixtieriy harakat faoliyalarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika. Uyinlar, sport turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, tuplandi, va usluban tuldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi qator darsliklarda (A.D. Novikov, V A Ashmarin va boshqalar 1966, 1969) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga tug`ri keladi deb kursatiladi. Jismoniy mashqning vujudiga kelishida ob`ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin tuydirish maqsadida ov qilishi sub`ektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarin ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam uz uljasini (ovini) holdan toldirgancha quvlagan. Bunda ovchining organizmi katta jismoniy taergarlikka muxtojlik sezishi tabiiy hol edi. Jismoniy taergarligi etarli bulmaganlarining uzlari oviga em bulganlar. Keyinchalik ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bulib chiqadigan buldilar. Ijtimoiy ong shakillana boshladi. Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas chup bilan nomigagina berkitilib quyilgan choplardan va boshqalardan foydalana boshlashi ijtimoiy ongni shakillana boshlanganligidan dalolat edi.

Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari eshlarga toshni nishinga otish, uni zarbani kuchaytirishni mashq qildiradi boshladilar, usha davrdan tarbiya jaraenining elementlari shakillana boshladi. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish eki qochish uchun yugurish, sakrash mashqlari vujudga kela boshladi. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanishi davri buldi. Bu mashqlar hozirgi zamonning jismoniy mashqlari-engil atletika, gimnastika, sport uyinlari. Yakka kurashlar, turizm va sportning boshqa turlari tarzida tarbiya jaraeni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar hillarining kupayishiga insonning mehnat faoliyati ham ta`sir kursatdi. Ma`lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma`lum darajadagi taergarligi uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyati, asosan, inson mehnat faoliyatida qullaydigan harakatlarini kuproq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlarda. Bayramlardagir uyinlar, raqslar, harbiy faoliyatidagi, san`atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtieriy xarakatlar manba bulib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar tabiatining tabiiy qonunini I M Sechenov va I P Pavlovning ilmiy duneqarashlarida ochib berilgan. Ixtieriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yunaltirilgan buladi. Pavlov esa haraaktlarni

fiziologik mexanizmini ochib harakatlar bosh miya pustloq qismining tuplash xususiyati bilan bog`liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha hodisa va jaraenlarga uxshash jismoniy mashqlar uzining mazmuni va shikliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir buladigan mexanik biologik, psixologik jaraenlarning tuplama jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta`siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bulaklarini tuplami (masalan, uzunlikka sakrash mashqni mazmuniga tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari) magqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir buladigan funksional uzgarishlar kiradi. Bul elementlarning barchasi jismoniy mashqning u m u m i y m a z m u n i n i vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning sh a k l i ularning ichki va tashqi strukturasi muvofiqligida kurinadi. Mashqning i c h k i s t r u k t u r a s i shu faoliyatni bajarishda ishtiroh etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi chuzilishi, buralishi va h k biomexanik, bioximik bog`lanishlar, energiya sarflashi, yurak-tomir, nafas olishi, nerv boshqaruvi va boshqa organalardagi jaraenlarni, ularning uzaro bog`liqligini kelishganligini uz ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jaraenlarning mashq bajarishdagi aloqasi, uzaro kelishganligi yugurish mashqlarida boshqacha bulsa, shtanga kutarishda boshqashadir. Bunda ichki struktura turlicha buladi.

Mashqning tashqi shakli struktrasi esa usha mashqning tashki kurinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt eki kuch sarf etish ma`eri va intensivligi kurinishi bilan xarakterlanadi.

A D A B I Y O T L A R `

1. Uzbekstonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tug`risida, Vazirlar maxkamasining 1990 yil 27 maydagi 271 sonli qarori.
2. Uzbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsentsiyasi. Vazirlar maxkamasining 1990 yil 27 maydagi
2. Karimov I.A. «Uzbekiston kelajagi buyuk davlat» T., Uzbekiston 1992
4. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., Uzbekiston
5. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashrieti-matbaa kontserii bosh tahririyati, Toshkent 1990
6. Umumiy urta ta`limning Davlat ta`lim standarti va uquv dasturi. «Sharq» nashrieti matbaa kontserni bosh taxririya, Tashkent 1990
7. Abdumalikov R., Yunusov T T va boshqalar «Uzbekstonda jismoniy tarbiya ta`limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma., T., UzDJTInash., 1992.
8. Sarkizov-Sirazini I.N. «Tan sihatlik»-tuman boylik», T., «Meditsina» 1966.
9. Rajabov S.R. «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedagogicheskix isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «Uqituvchi», 1977.
10. Rihsiev O.A., «Abu Ali ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxraniniy zdorov`ya cheloveka» T., «Uqituvchi» 1972.

.